



¡ALERTA DE COMIDA RÁPIDA!



Las familias de hoy en día están demasiado ocupadas con actividades y con el trabajo. Los niños comen fuera de casa ahora más que nunca. Con el tiempo, las selecciones que los niños hacen en los restaurantes de comida rápida, tendrán un efecto significativo en su habilidad para obtener los nutrientes adecuados, en las cantidades adecuadas para que sus cuerpos crezcan y se desarrollen de forma saludable.

La moderación es la clave. Está bien comer un antojo de papas a la francesa de vez en cuando, pero para mantenerse saludable usted no puede hacer de esto un hábito regular. El encontrar una comida saludable y balanceada en los restaurantes de comida rápida, podría ser difícil, pero algunas opciones siempre son mejores que otras.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

¿Sabía usted cuántos restaurantes de comida rápida ofrecen ahora opciones de comida rápida saludable? Pruebe estas ideas la próxima vez que su familia coma fuera de casa:

- Para acompañar su comida, elija una opción de fruta o verdura o yogurt, en lugar de papas a la francesa. Esto aumentará sus porciones de frutas, verduras o lácteos.
- Recuerde: más no siempre es mejor, así que no ordene las comidas en porciones de tamaños grandes. La diferencia entre un tamaño saludable y uno malo para la salud, está en tan sólo unos bocados de más.
- Aun mejor, elija las porciones de tamaños

pequeños, o comparta su comida con un miembro de su familia.

- Siempre elija leche baja en grasa o agua para acompañar su comida, aun cuando coma fuera de casa.
- Elija alimentos que estén cocinados a la parrilla o al horno en lugar de aquellos empanizados y fritos.

ELIJA RECOMPENSAS SALUDABLES

Si el buen comportamiento de un niño es recompensado con dulces o con una salida a un restaurante de comida rápida, podrían pensar que estos alimentos son mejores que las comidas saludables.

Esta creencia podría ser difícil de eliminar y podría quedarse de por vida con ellos.

Mejor intente usar estas ideas de recompensas:

- Deje que él o ella invite a una amistad a dormir a la casa.
- Deje que su hijo pase tiempo a solas con el papá o la mamá, o con un adulto especial.
- Llévelo a él o a ella a la biblioteca local.
- Dele a su hijo un día especial en su parque o playa favoritos.
- Llévelo a él o a ella de compras a un mercado de productos cosechados localmente y deje que escoja un alimento saludable.

